



# 6月 学校給食献立予定表 (中学校)



2026.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量						
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質					
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしよとこのえる	kJ	g					
1月	麦ごはん		南関揚げのみそ汁 根菜入り平つくね 和風ドレッシング和え	牛乳 南関揚げ 鶏肉	わかめ 味噌 【いりこ】	米 さといも ドレッシング	麦 じゃがいも	ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ れんこん ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ	760	28.0			
2火	麦ごはん		もずく入りすまし汁 鶏の野菜巻フライ 根菜ツナ和え	牛乳 豆腐 ちくわ	鶏肉 もずく ツナ 【昆布・かつお節】	米 油 でんぷん ごま パン粉	麦 カレック マネーズ さとう 小麦粉	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	きゅうり ごぼう	754	29.3		
3水	カットコッパン		アスパラのクリーム煮 ポークウインナー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	ポークウインナー 味噌 チーズ	コッパン じゃがいも さとう	ドレッシング シチュールウ 油	にんじん パセリ しめじ たまねぎ とうもろこし アスパラガス きゅうり れんこん キャベツ トマト	778	32.0			
4木	ごはん		五目汁 さんまおがか煮 かみかみカレーきんぴら	牛乳 厚揚げ かつお節 天ぷら	鶏肉 さんま 華わかめ 【いりこ】	米 さといも さとう カレー粉	こんにゃく ごま 油	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごぼう ただのこ	767	29.7		
5金	麦ごはん		春雨スープ れんこんはさみ揚げ② 様々鶏サラダ	牛乳 かまぼこ 卵	豚肉 鶏肉	米 でんぷん 油 さとう ごま油	麦 小麦粉 春雨 ねりごま	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	ほうれん草 きくらげ きゅうり もやし	752	25.4		
8月	麦ごはん		ワンタンスープ かみかみバーグ お豆のドレッシング和え	牛乳 かまぼこ	鶏肉 大豆	米 パン粉 さとう ごま油	麦 ドレッシング ワンタン	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん	にら きゅうり にんじん	740	27.5		
天草宝島デー「しいたけ」					けんちん汁 彩り野菜の豆腐寄せ 昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ ひしき 豆乳	鶏肉 塩昆布 魚すり身 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく パン粉	麦 さとう でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ごぼう	ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ	756	24.5
9火	麦ごはん		ポトフスープ かぼちゃフライ カルシウムサラダ	牛乳 豚肉	ウインナー ツナ	にんじんパン さとう 油	でんぷん パン粉 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし しめじ 枝豆 パセリ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり しめじ	771	24.8		
11木	ごはん		豚汁 いわし甘露煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉 味噌	いわし 厚揚げ 【いりこ】	米 こんにゃく さといも	さとう でんぷん	しょうが にんじん だいこん ごぼう	ねぎ もやし きゅうり しそ	771	32.3		
12金	麦ごはん		ハヤシチュー ほうれん草オムレツ レモンゼリー	牛乳 卵	豚肉	米 でんぷん ハヤシルウ デシ ムネーズ	麦 じゃがいも ゼリー	ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ	にんじん マツルム 枝豆 レモン	817	27.1		
15月	麦ごはん		野菜と肉団子のスープ 信田煮 ごまじゃこサラダ	牛乳 油揚げ ちりめん	鶏肉 豚肉	米 パン粉 さとう ごま	麦 小麦粉 小松菜	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ にんにく れんこん 小松菜 キャベツ きゅうり	ごぼう きくらげ 小松菜 きゅうり	758	24.5		
天草宝島デー「水刀魚」					のっぺい汁 太刀魚フライ のりサラダ	牛乳 厚揚げ 太刀魚 さば節 のり	鶏肉 竹輪 ツナ 【いりこ】	米 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	五福米 こんにゃく でんぷん ごま油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり	761	24.8
17水	黒糖パン		ラビオリのトマトスープ 若どりのピカタ ほうれん草サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ベーコン 豚肉	米 黒糖パン 小麦粉 パン粉	さとう 米粉 カレック マネーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ ほうれん草 きゅうり	813	29.3		
天草宝島デー「きゅうり」					麻婆厚揚げ 人蔘シューマイ② パンサンスー	牛乳 厚揚げ 大豆 魚すり身	味噌 赤味噌 ハム 豚肉	米 でんぷん 春雨	さとう 小麦粉	しょうが だのこ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし	ただのこ しいたけ きゅうり	845	29.5
ふるさととききさんデー「八代地区」					い草そうめん汁 ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら	牛乳 あおさ 牛肉	竹輪 ひしき かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 い草そうめん でんぷん ごま さとう	麦 小麦粉 こんにゃく ごま油	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	枝豆 しいたけ	755	25.7
22月	ミルクパン		キャベツときのこのスープ グリルチキン クリーミーサラダ	牛乳 鶏肉	ベーコン	ミルクパン でんぷん	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ キャベツ とうもろこし	パセリ きゅうり レモン	783	33.3		
23火	麦ごはん		わかめスープ 春巻き しそきくらげ和え	牛乳 豆腐 豚肉	わかめ かまぼこ	米 さとう ごま でんぷん	麦 小麦粉 春雨 米粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	きくらげ キャベツ しょうが しいたけ	780	21.3		
24水	食パン		五目うどん うどん麺 ひじきの和え物 りんごジャム	牛乳 竹輪 チーズ	鶏肉 ひしき 【昆布・かつお節】	米 食パン うどん麺 ジャム	カレック マネーズ ごま	にんじん 小松菜 ねぎ きゅうり りんご	たまねぎ しいたけ キャベツ	770	29.1		
25木	ごはん		中華うま煮 れんこんつくね② ナムル	牛乳 かまぼこ 鶏肉	豚肉 うずらの卵 大豆	米 さとう パン粉	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうれん草	ただのこ キャベツ	763	30.0		
26金	わかめごはん		じゃがいもと小松菜のみそ汁 鶏の天ぷら ごま酢和え	牛乳 豆腐 味噌 ツナ 卵	わかめ 油揚げ 鶏肉 【いりこ】	米 じゃがいも さとう 小麦粉	麦 ごま 米粉 でんぷん	にんじん しめじ 小松菜 しそ 梅干し	キャベツ きゅうり れんこん	755	26.1		
29月	麦ごはん		つみれ汁 大豆と豆腐のフライ ほうれん草のマヨネーズ和え	牛乳 魚すり身 あおさ 豆腐	とびろおボール 大豆 ハム 【いりこ】	米 でんぷん さとう パン粉 油	麦 ごま カレック マネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん	ねぎ ほうれん草 れんこん	769	29.9		
30火	麦ごはん		親子煮 和風きんぴら包み焼き かわり和え	牛乳 鶏肉	豆腐 卵 【かつお節】	米 じゃがいも さとう 油	麦 麩 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しょうが	福神漬 きゅうり キャベツ しょうが	784	30.8		

## 6月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、太刀魚、じゃがいも、きゅうり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

6月15日からの1週間は天草産食材ウィークとして、給食を実施します。この期間の天草産食材や天草で製造された食品を青文字にしています。